4 COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ?

L'environnement de travail et les mesures prises par mon employeur sont déterminants pour que je puisse mettre en pratique les actions préconisées.
Les préconisations ci-dessous sont également applicables au télétravail.

JE DIMINUE
MON TEMPS PASSÉ ASSIS

- J'organise mon travail de façon à me lever dès que possible ;
- J'éloigne l'imprimante ;
- Je téléphone debout si possible ;
- Je me déplace pour échanger avec un collègue (plutôt que de lui adresser un e-mail) ;
- Je m'étire régulièrement ;
- J'évite de cumuler 7 heures assis dans ma journée.

INFO+
Se lever toutes les 30 minutes améliore fortement le gain pour la santé.

J'ADOPTE
UN MODE DE VIE PLUS ACTIF

- Je délaisse ma voiture pour les petits trajets ;
- Je favorise les déplacements non motorisés (à pieds, à vélo) dès que possible ;
- Je descends à la station d'avant dans les transports en commun ;
- Je privilégie les escaliers aux ascenseurs ;
- Je rends ma pause méridienne active (marche, cours de sport...) ;
- Je limite mon temps libre devant un écran et j'opte pour des loisirs actifs ;
- Je planifie des séances d'activité physique dans ma semaine ;
- Je varie mes activités pour rester motivé(e).

BESOIN DE CONSEILS ? D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

Je me rapproche de mon Service de Santé au Travail.

https://presanse-bretagne.org

LE SAVIEZ-VOUS ?

60 à 75 minutes** d'activité physique **par jour** (marche, jardinage, ménage, fitness...) sont nécessaires **pour contrebalancer les effets néfastes** de la sédentarité**.

*Étude réalisée sur un panel de plus d'un million de personnes par Ekelund U., Steene-Johannessen J. et Al.- Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality ? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet 388 : 1302-1310, 2016.

5 LORSQUE J'AGIS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

J'ENTRETIENS MON CORPS

- Mon espérance de vie (en bonne santé) est plus longue ;
- Je ressens moins de fatigue, grâce à l'augmentation de mon endurance et de ma force musculaire ;
- J'améliore ma santé osseuse (diminution du risque de fracture).

JE ME SENS MIEUX
grâce à une meilleure :

- santé mentale et physique, avec une augmentation de ma qualité de vie,
- image de moi,
- circulation sanguine et fonction du transit intestinal,
- force musculaire, tonicité et posture,
- performance intellectuelle,
- qualité du sommeil,
- gestion du stress.

JE PRÉSERVE MA SANTÉ
Je diminue le risque :

- de maladies chroniques non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...),
- de maladie d'Alzheimer,
- de surpoids et d'obésité,
- lié aux effets du veillissement (avec la conservation d'une plus grande autonomie).

et j'accrois mes défenses immunitaires !

J'adopte aussi une meilleure hygiène de vie (alimentation plus équilibrée, consommation limitée d'alcool, abstinence tabagique...)

PRÉSANSE BRETAGNE / PREV #1 / 09-2021

Employeurs et salariés :

TOUS ACTIFS contre LA SÉDENTARITÉ

Que puis-je faire en tant que salarié ?

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
BRETAGNE

1 LA SÉDENTARITÉ
UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La sédentarité réduit notre espérance de vie et notre qualité de vie. Identifiée comme le **4ème facteur de risque de mortalité dans le monde,** elle concerne plus de 70 % de la population française.

Largement introduite dans nos activités professionnelles, elle est désormais **reconnue comme un risque professionnel à part entière.** Ensemble, employeurs et salariés peuvent se mobiliser contre.

ATTENTION ! NE PAS CONFONDRE SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ

SÉDENTARITÉ

On est **sédentaire** lorsque l'on reste assis plus de **7 heures** par jour :

- devant un écran,
- à un bureau,
- dans sa voiture,
- dans les transports en commun
- ...

INACTIVITÉ

Seuils d'activité physique quotidienne recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

30 minutes / jour pour les adultes

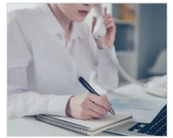
1 heure / jour pour les enfants et séniors

En dessous de ces seuils, l'OMS considère que l'**on est inactif.**

La sédentarité est un facteur de risque indépendant qui peut aggraver l'inactivité.

2 QUEL SÉDENTAIRE
ÊTES-VOUS ?

COMBIEN DE TEMPS RESTEZ-VOUS ASSIS AU QUOTIDIEN ?



> 4 heures de suite — **de 1 à 2 heures de suite** — **< 45 min de suite**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- On peut être **actif** (avoir une activité physique de 30 minutes par jour) **et sédentaire à la fois** (être assis plus de 7 heures par jour).
- Les personnes sédentaires le sont **principalement au travail.**
- Durant votre temps de travail, vous passez **au moins 4 heures assis par période ininterrompue de 2 heures ? = Vous êtes sédentaire !**
- **Dès 30 minutes de sédentarité,** les **effets négatifs** se font ressentir.

Quid du télétravail ?

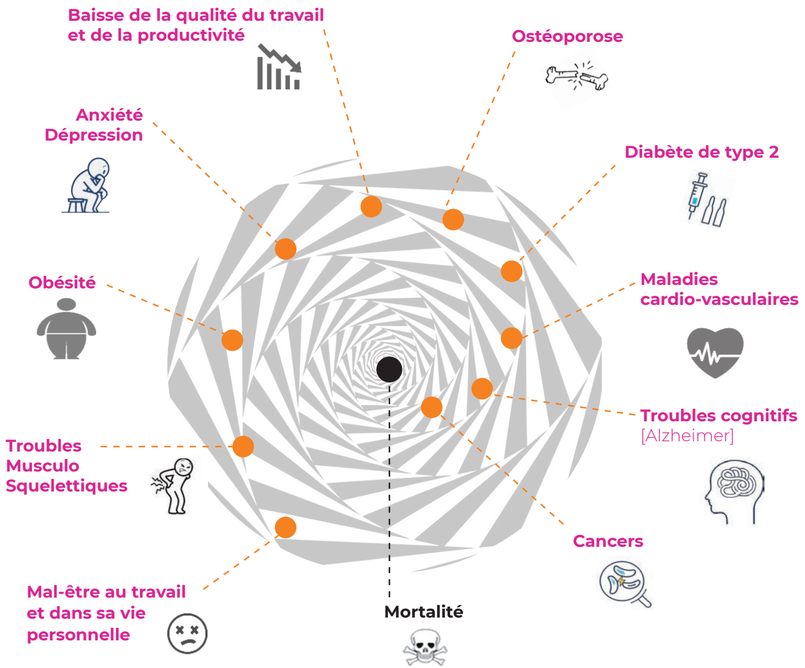
Le télétravail diminue les déplacements actifs liés à l'activité professionnelle.

Pendant le 1er confinement COVID-19, les salariés interrogés estiment avoir augmenté leur temps passé assis et leur temps de connexion devant un écran. [👁]

Cependant, le télétravail permet une organisation du travail plus flexible, offrant l'opportunité de dégager du temps pour de l'activité physique et pour lutter contre la sédentarité.

3 LES EFFETS
DE LA SÉDENTARITÉ

RISQUES



👁 Étude ONAPS du 13/10/2020 - https://onaps.fr/confinement-national-lie-a-la-covid-19-recommandations-de-lonaps-2/
Étude ARACT du 14/06/2021 - https://www.anact.fr/teletravail-de-crise-les-resultats-de-notre-consultation-2021